

親指の痛みから解放された 絵美さんの物語

テーピングと歩き方で外反母趾を治す！



外反母趾を克服する



テーピングと歩き方の奇跡

外反母趾専門家・鍼灸師 竹口公雄

- ✓ 正しい歩き方とテーピングで外反母趾を克服
- ✓ 手術なしで改善！歩き方を変えるだけで、
外反母趾の痛みから解放される方法
- ✓ 実話をもとにした感動ストーリー！
あなたも絵美さんのように健康な足を取り戻せる！

「親指の痛みから解放された
絵美さんの物語
テーピングと歩き方で
外反母趾を治す！」

「外反母趾を克服する
テーピングと歩き方の奇跡」

まえがき

はじめまして。本書を手にとってくださり、心から感謝申し上げます。

外反母趾に悩む方々が、自分自身の健康を取り戻し、快適な日常生活を送るための一助となればと願い、

本書を書き上げました。足の痛みで日常生活に制限を感じている方、外反母趾の進行に不安を抱えている方、または既存の対処法で満足いく効果が得られなかった方々に向けて、この一冊をお届けします。

私がこの本を書ききっかけとなったのは、日々外反母趾に悩む多くの患者様と向き合ってきた経験からです。

ある方は靴を履くだけで痛くて涙をこぼし、ある方は親指の変形が進み、将来歩けなくなるのではと不安を訴えていました。彼女らの悩みを聞く中で強く感じたのは、外反母趾が単なる足のトラブルではなく、人生そのものの質を左右する深刻な問題だということです。

外反母趾は、悪化すれば手術が必要と言われることもあり、見た目の変形や痛みをもなうため、悩みが深刻化しがちです。多くの方が「手術以外に何か方法はないのか」と問い、靴やインソール、グッズなどを試しながらも、満足いく結果に至らず、痛みや不安を抱え続けています。

こうした背景から、私は外反母趾の本質に迫り、「どうすれば再発しない健康な足を取

り戻せるのか」を真剣に考え、この本を書こうと決意しました。

本書の目標は、外反母趾の改善に向けた具体的な行動を提案し、再発を防ぐための知識と実践法を提供することです。

外反母趾の痛みを和らげるだけでなく、根本的な原因にアプローチし、正しい歩き方や生活習慣を身につけることで、再発を防ぐことが可能です。

この本を通じて、読者の皆様が「自分の足で健康な一歩を踏み出す力」を手に入れていただけることを願っています。

本書は、外反母趾の基礎知識から、具体的なセルフケア方法、正しい歩き方の習得法、靴の選び方まで、幅広い内容を網羅しています。特に、外反母趾を引き起こす歩き方や靴選びの問題点に焦点を当て、それを改善するための実践的なアプローチを詳しく解説しています。

本書の構成は以下のようになっています：

1. 外反母趾の基礎知識
2. 足の解剖学的視点から見る外反母趾の原因
3. セルフケアの重要性と実践法
4. 正しい歩き方の習得
5. 成功事例と具体的なエピソード

また、最後には、読者が自分の足の健康を維持するためにできる長期的なアプローチについても触れています。

本書を読み終えた読者の皆様には、外反母趾の改善に向けて自信を持って行動できるようにしてほしいと願っています。具体的には、

- 痛みを和らげるセルフケアの習慣が身につく
- 正しい歩き方や靴の選び方を習得する
- 再発を防ぐための知識とスキルが得られる
- 足の健康が全身の健康に繋がることを理解し、実践に活かせる

このような変化を通じて、読者の皆様が足元から人生の質を向上させ、より自由で快適な日常を手に入れていただけることを心から期待しています。

本書でお伝えした内容を、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。一つひとつのステップを実践し、継続することが、足元の健康を取り戻す最短の道です。また、必要であれば専門家のアドバイスを受けながら進めてください。

最後に、本書が皆様の生活をより快適にし、外反母趾の悩みを解消する一助となれば幸いです。さあ、ここからあなたの新しい一歩を踏み出しましょう！

外反母趾専門整体院レメディ

代表 竹口 公雄

p. 5

目次

まえがき	3
目次	6
第1章: はじめに - 外反母趾改善の鍵はあなたの手の中に	9
第1節. 外反母趾が日常生活に与える影響	9
第2節. 治療院任せではなく、自分で取り組む意義	11
第3節. 本書が目指す「再発しない足」の実現方法	13
第2章 外反母趾の基礎知識	16
第1節. 外反母趾とは？その原因と症状	16
第2節. 間違った歩き方と外反母趾の関係	19
第3節. インソールや靴が改善を妨げる理由	22
第3章 足を整えるセルフケアの基本	25
第1節. マッサージで足の関節をほぐす	25
第2節. 足指を機能させるトレーニング	28
第3節. テーピングの重要性とその習得	31
第4節. 体重のかけ方と立ち方の再確認	33
第4章.正しい歩き方をクセづける	36

第1節. 足指を使う歩き方とは？	36
第2節. 痛みを回避する体重移動のコツ	39
第3節. 毎日の歩行で健康な足を取り戻す	42
第5章.セルフケアと治療院の役割分担	44
第1節. 治療院のプログラムを最大限活用する方法	44
第2節. 来院時に習得すべきセルフケアスキル	46
第3節. 10回3ヶ月プログラムで再発を防ぐ理由	49
第6章.成功事例と体験談.....	51
第1節. 自宅ケアで劇的な変化を遂げた患者たち	51
第2節. 再発を防ぐために必要な継続のコツ	58
第3節. 「歩き方」で人生が変わったエピソード	61
第7章.長期的な健康維持へのアドバイス.....	63
第1節. 毎日のケアが健康を支える	63
第2節. 足の健康を守る正しい習慣の定着	66
第3節. 将来の再発を防ぐためにできること	68
第8章.まとめ: 自分の足で歩き続けるために.....	71
第1節. セルフケアを楽しむ生活の提案.....	71
第2節. 自分に合った方法を見つけるヒント.....	74

第3節. 健康な足で迎える快適な未来	76
あとがき	78
著者紹介	81
治療院のご案内	82

第 1 章: はじめに – 外反母趾改善の鍵はあなたの 手の中に

第 1 節. 外反母趾が日常生活に与える影響

絵美さんは 40 代の会社員。昔は毎日のようにヒールを履いていましたが、最近はスニーカーが定番になりました。冠婚葬祭でパンプスを履くのが精一杯で、それ以外は痛みの少ない靴を選ぶ日々です。しかし、どんな靴を履いても足の痛みを感じる頻度が増え、親指の付け根が腫れて赤くなることもしばしばあります。

さらに、お母さんも外反母趾に悩んでいたため、「このままだと自分ももっと変形してしまい、歩けなくなるのでは」と不安が募ります。長く歩くと膝まで痛み出し、肩こりや腰痛も慢性的な状態です。

整骨院で治療を受けると一時的には楽になりますが、すぐに再発するため、根本的な原因が外反母趾と姿勢の悪さにあるのではないかと考え始めました。

そこで思い切って整形外科を受診すると、インソールの使用を勧められました。実際にオーダーメイドのインソールを作り、一時的に痛みが軽減したように思いましたが、しばらくするとまた元の痛みが戻ってきてしまいます。再度医師に相談すると、「気になるなら手術ですね」と言われました。しかし、手術は 1 ヶ月以上の入院が必要で、さらに再発の可能

性もあると聞き、絵美さんは手術を躊躇しました。

日常生活で直面する外反母趾の影響

絵美さんのように外反母趾に悩む方は、以下のような問題を感じていることが多いです：

- **靴選びの制約**: 以前履けた靴が履けない。痛みを恐れてオシャレを諦める。
 - **歩行の制限**: 長時間歩けず、旅行やショッピングが苦痛に。
 - **体全体への影響**: 姿勢が悪くなり、腰痛や肩こり、膝の痛みを引き起こす。
 - **心理的負担**: 変形が進む恐怖や、手術への不安。
-

外反母趾改善への希望

絵美さんは、これ以上悪化させたくないという強い思いから、専門の治療院を訪れることにしました。そこで彼女は、足の関節や筋肉の機能を改善し、正しい歩き方を習得することが外反母趾の根本的な解決になると教えられます。さらに、歩き方の改善が全身のバランスを整え、膝や腰の痛みを軽減する効果があることも知りました。

「自分の足を治すことで、体全体の不調も改善できるかもしれない」。絵美さんは、自分の健康を自分で取り戻すための第一歩を踏み出しました。

外反母趾は痛みや不快感を引き起こすだけでなく、体全体の健康に影響を及ぼす可

可能性があります。しかし、正しい知識と実践でその影響を最小限に抑え、健康な足を取り戻すことができます。

本書では、外反母趾を改善するために必要なセルフケアや習慣の見直しについて、具体的な方法を解説しています。

足元から始める健康の旅路を、ぜひ一緒に歩んでいきましょう！

第2節. 治療院任せではなく、自分で取り組む意義

絵美さんは治療院のベッドの上で、担当の竹口先生からの説明を聞いていました。「治療院に来ていただくのは大事ですが、それ以上に大切なのは、絵美さんが日々どんなケアをされるかなんですよ」と言われ、思わず「そうなんですか？」と驚いた声を漏らしました。

彼女はこれまで、治療院に通えばなんとかなると思っていました。整骨院や整形外科でマッサージを受けたり、インソールを作ったりしてきましたが、どれもその場限りで、しばらくするとまた痛みがぶり返していました。「自分なりに努力してきたつもりなんですけど…」とつぶやくと、竹口先生は優しく微笑みました。

「絵美さん、これまでの努力を否定するわけではありません。ただ、外反母趾は長年の生活習慣が原因で起こるものなので、治療院の施術だけで根本的な改善を目指すのは難しいんです。それに、自宅でのケアが加われば、もっと早く変化を感じられるはずですよ。」

絵美さんは、先生の言葉に納得し始めました。たしかに、治療院で施術を受けて痛みが和らいでも、自宅では特に何もせず、また同じような歩き方を繰り返していました。

「そうか...私は自分の足をあまり意識していなかったかも」と、少し反省する気持ちが湧いてきました。

治療院任せからの脱却

竹口先生は、外反母趾改善のための「自分で取り組む意義」を丁寧に説明してくれました。

「外反母趾は、足の指や筋肉の機能が低下して、負担が偏ることで起こるんです。だからこそ、まずは足の筋肉や関節をほぐし、正しい使い方を学ぶ必要があります。そして、それを継続していくことが大切なんです。」

さらに、絵美さんが自宅でできる具体的なセルフケア方法を教えてくれました。

- 足指を動かす簡単なトレーニング
- 足裏をほぐすマッサージ
- 正しい歩き方の練習

「例えば、テーピングを使って足の形を一時的に整えることで痛みが和らぎますが、それだけでは不十分です。最終的には、正しい歩き方を身につけて日常生活に取り入れることが必要です」と、竹口先生は力強く言いました。

絵美さんの気づき

自宅に帰った絵美さんは、竹口先生の言葉を思い返しながら、自分の足をじっくり観察しました。「私が今まで頼りきっていたのは、治療院や靴、インソールだったな…。でも、自分でできることを始めないと、本当の意味で足は治らないんだ。」

彼女は翌日から、教わったマッサージと足指トレーニングを日課にすることにしました。最初は慣れない動作に少し戸惑いましたが、次第に自分の足が少しずつ変わっていく感覚を覚えました。

「私自身が自分の足を変えるんだ」と、絵美さんの意識が少しずつ前向きに変わってきました。

外反母趾の改善は、治療院だけに頼るのではなく、あなた自身が積極的に取り組むことで達成できるものです。

この本では、日々の生活で実践できるセルフケアや歩き方改善の方法を詳しく解説しています。一緒に一歩ずつ、健康な足を取り戻しましょう！

第3節. 本書が目指す「再発しない足」の実現方法

絵美さんは、治療院での施術を終え、自宅に帰る道すがら、ふと思いました。「再発し

ない足ってどういうことなんだろう？」

竹口先生が何度も「痛みを取り除くだけでなく、再発させないことが本当のゴール」と話していたのを思い返します。

ある日の治療院での一コマ

施術の終盤、竹口先生が白いボードに足の図を描きながら説明を始めました。

「絵美さん、外反母趾の症状が和らいでも、何もしなければまた同じ状態に戻る可能性がありますよね。これは、普段の歩き方や姿勢、靴の選び方が原因となって再発を引き起こすからです。」

「たしかに、インソールを使っていたときも一時的に楽になったけど、また痛みが出てきました」と絵美さん。

「そうなんです」と竹口先生はうなずきながら続けました。

「痛みを取ることをゴールにすると、再発を防ぐための根本的な改善が置き去りになります。ここからは、足の構造や筋肉の使い方、歩き方を徹底的に見直すことで、症状の根本原因にアプローチする方法をお伝えします。」

再発しない足を作る 3 つのポイント

竹口先生は指を 3 本立てて、次のように話しました。

1. 足の筋肉と関節を整える

「まず、足の筋肉や関節を柔らかくし、機能を取り戻すことが必要です。固まった足の状態では、どんな良い歩き方をしても本来の効果を得られません。」

2. 正しい歩き方をクセづける

「次に、正しい歩き方を身につけます。ただ歩けばいいというものではなく、足指をしっかり使い、負担のかかる箇所を避ける歩き方が重要です。」

3. 日常生活で継続する

「最後に、これを毎日の生活に取り入れ、続けることです。一度覚えたことをやめてしまうと、また悪い習慣に戻ってしまいます。セルフケアやトレーニングを習慣化することが、再発しない足を作る鍵です。」

絵美さんは、「確かに、再発しないためには、自分の足の使い方を見直す必要があるんですね」と納得した様子で頷きました。

絵美さんの気づき

治療院での説明を受けた後、絵美さんは自宅でセルフケアを続ける中で、自分の足が少しずつ変わっていくのを実感しました。

「テーピングを巻いても、正しい歩き方ができなければ意味がない」と感じるようになり、毎日の歩き方を意識するようになりました。

歩き方を意識し始めてから 1 ヶ月が経つ頃、絵美さんは階段を上るときの足の感覚が

変わったことに気づきました。「あれ？前は親指の付け根が痛かったのに、今は痛くない！」

それは、絵美さんが歩き方を改善し、足全体を使えるようになった成果でした。

この本では、再発しない足を実現するために必要な知識と方法を、外反母趾専門整体院で培われた経験を基に詳しく解説します。セルフケア、テーピング、歩き方改善、靴選び、すべてのステップを網羅し、「再発しない足」をあなた自身で作り上げるお手伝いをします。

健康な足を取り戻すための新たな一步を踏み出しましょう。次の章で、外反母趾の基礎知識から一緒に学んでいきましょう！

第2章 外反母趾の基礎知識

第1節. 外反母趾とは？その原因と症状

絵美さんが初めて「外反母趾」という言葉を耳にしたのは、学生時代の体育の授業でのことでした。その頃、彼女は足の親指が少し外側に曲がっているのを見て、「遺伝かな？お母さんもこうだったし」と軽く考えていました。しかし、大人になり、痛みが頻繁に現れるようになると、その意味を深く理解することになります。

整形外科での初診

30代になった頃、絵美さんは痛みがひどくなり、ついに整形外科を訪れました。診察室で医師はレントゲン写真を見ながら静かに説明を始めました。

「絵美さん、これは外反母趾ですね。親指の骨が内側にずれて、関節が外側に突出しています。この部分に炎症が起きて痛みが出ていますね。」

「そんなに悪い状態なんですか？」と絵美さんは不安そうに尋ねました。

「まだ初期段階ですが、このままだと変形が進む可能性があります。外反母趾は、足の構造の問題や生活習慣が絡み合って起こることが多いんです。」

外反母趾の原因とは？

医師は、絵美さんの足を指差しながら説明を続けました。

1. 遺伝の影響

「まず、遺伝的な要素が関係していることが多いです。お母さんが外反母趾だったという話から、足の骨格や筋肉の特徴が似ている可能性があります。」

2. 靴の影響

「若い頃に履いていたヒールや先の細い靴も影響しているでしょう。こういった靴は足を圧迫し、親指に負担をかけやすいんです。」

3. 筋力低下と姿勢の影響

「さらに、足指の筋力が弱いと、正しいアーチが崩れてしまいます。その結果、足裏全体のバランスが崩れ、親指に過剰な力がかかるんです。」

外反母趾の症状

医師は続けて、外反母趾が進行した場合の症状についても説明しました。

「最初は親指の付け根が少し腫れる程度ですが、進行すると以下のような症状が現れます」

- 親指の付け根が痛む
- 靴を履くと当たってさらに痛む
- タコや魚の目ができる
- 長時間歩くと膝や腰にも痛みが広がる

「特に、最近肩こりや腰痛が気になると言っていましたよね？外反母趾が原因で姿勢が崩れ、それが全身の不調に繋がっているかもしれません。」

絵美さんの気づき

診察を終えて帰宅した絵美さんは、痛みの原因が足だけの問題ではないと気づきました。「外反母趾が進行すると、こんなにも体全体に影響するなんて…」と驚きと同時に不安も感じました。

でもその反面、「これ以上悪化させないために、何かできることがあるはず」と前向きな

気持ちも芽生えました。この日をきっかけに、彼女は外反母趾について学び、自分の足と向き合う旅を始めることとなります。

まとめ

外反母趾は、単なる足の変形ではありません。原因には遺伝的要因、靴の選び方、筋力低下、そして姿勢の影響が絡んでいます。また、その症状は親指の痛みだけでなく、体全体に広がる可能性があります。

本書では、外反母趾を深く理解し、改善に向けて一歩を踏み出す方法を具体的にお伝えします。

第2節. 間違った歩き方と外反母趾の関係

絵美さんが歩き方について初めて考えたのは、友人の美奈子さんとショッピングモールを訪れた時のことでした。ふたりは楽しそうに買い物をしていましたが、絵美さんの足には次第に痛みが広がっていきます。

「ちょっと座っていい？」と、絵美さんはベンチに腰を下ろしました。美奈子さんは彼女を心配そうに見つめながら尋ねました。

「最近、歩くとすぐに足が痛くなるって言ってたよね。靴が合っていないんじゃない？」

「そうかも。でも、これスニーカーだし、そんなに悪い靴じゃないと思うんだけど...」

その時、美奈子さんが何気なく言った一言が、絵美さんの心に刺さります。

「もしかして、歩き方に問題があるんじゃない？」

歩き方を見直すきっかけ

その後、絵美さんは「歩き方と外反母趾の関係」について調べ始めました。そして気づいたのは、歩き方が足の負担にどれほど影響を与えるかという事実でした。

「踵で強く着地している歩き方が、足に余計な負担をかけているかもしれません」

動画で説明する専門家の言葉が耳に残りました。自分の歩き方を思い返すと、確かに踵から地面に衝撃が伝わっているのを感じます。

絵美さんは思わずつぶやきました。「もしかして、この歩き方が外反母趾を悪化させているのかも...？」

間違った歩き方の影響

専門家によると、間違った歩き方が外反母趾に繋がる主な理由は次の通りです：

1. 踵着地による衝撃

足の裏全体を使わず、踵で強く着地することで、親指の付け根や足裏の特定部分に過剰な負荷がかかる。

2. 体重の偏り

足裏のバランスが崩れることで、親指や外反母趾部分に体重が集中し、痛みや変形が進行。

3. 筋力の使い方の偏り

足指を十分に使わない歩き方は、足裏やふくらはぎの筋肉が弱まり、アーチの崩れを招く。

絵美さんは、自分の歩き方がこれらに当てはまることに気づきます。特に、踵での強い着地や足指をほとんど使わないことが原因である可能性が高いと感じました。

修正への第一歩

その週末、絵美さんはウォーキングセミナーに参加しました。講師の先生は、正しい歩き方を身につける重要性を強調します。

「踵からではなく、足裏全体を使って歩きましょう。そして、親指を含む足指を使って地面をしっかり押す感覚を身につけることが大切です。」

実際に歩き方を教わりながら、絵美さんは今までどれほど足に負担をかけていたかを実感しました。「こんな簡単なことで足がラクになるなんて…」と驚きを隠せません。

気づきと決意

絵美さんは、その日を境に歩き方を意識し始めました。最初は慣れない動きに戸惑いましたが、痛みが軽減していくのを実感します。そしてこう思いました。

「歩き方を変えるだけでこんなにも違うなら、もっと早く気づいていればよかった！」

まとめ

歩き方は、外反母趾の進行に大きく影響します。間違った歩き方は足に過剰な負担をかけ、痛みや変形を引き起こす原因となります。しかし、正しい歩き方を身につけることで、負担を軽減し、症状を改善することが可能です。

第3節. インソールや靴が改善を妨げる理由

絵美さんが外反母趾改善のために最初に試したのは、整形外科で作ったオーダーメイドのインソールでした。診察で医師から「インソールを使えば、足への負担が減って楽になりますよ」と言われたことを信じ、彼女は期待を込めて新しいインソールをスニーカーにセットしました。

最初の数日間は確かに楽になったような気がしました。親指の痛みも軽減したように感じ、「これで外反母趾が治るかもしれない」と思ったのです。しかし、数週間が経つと、痛みが再び戻ってきただけでなく、今度は膝や腰に違和感を覚えるようになりました。

疑問と模索

絵美さんは困惑しました。「インソールを使っているのに、どうして痛みが再発するのだろう？」

再び病院で相談してみると、「それなら手術を考えるしかないですね」と告げられます。しかし、手術には長い入院とリハビリが必要で、しかも再発のリスクもゼロではないと聞き、迷いが生じました。

そこで絵美さんは、自分でインターネットや本を調べ始めました。そして驚くべき情報にたどり着きます。それは、「インソールや靴の選び方が間違っていると、外反母趾が改善しないどころか、悪化することもある」というものでした。

インソールが改善を妨げる理由

調査を進めるうちに、インソールや靴が外反母趾改善を妨げる可能性について、以下のような理由を知りました：

1. 足指の筋力が衰える

インソールが足裏のアーチを過剰にサポートすることで、足指や足裏の筋肉が使われなくなり、筋力が衰える。

2. 自然な歩行が妨げられる

インソールによって足の動きが制限され、正しい歩行が難しくなる場合がある。

3. 部分的な負担増加

インソールの設計が悪いと、足の特定部分に負荷が集中し、別の痛みや変形を引き起こすリスクがある。

絵美さんは、自分が抱えている膝や腰の違和感が、この「負担の偏り」によるものではないかと気づきます。

靴の選び方の落とし穴

また、靴選びの問題も明らかになりました。絵美さんはこれまで、「柔らかくて履きやすい靴」を選ぶことが足に優しいと信じていました。しかし、これも外反母趾改善には逆効果だったのです。

「柔らかい靴は足を守るように思えるけれど、足指を使わずに歩く癖がついてしまうのです」と解説するフットケアの専門家の言葉が絵美さんの心に残りました。

気づきと行動

絵美さんは、次のような結論に至りました：

- インソールや靴はあくまで補助的なものであり、根本的な改善にはつながらない。
- 足の筋力を鍛え、正しい歩き方を身につけることが最も重要。

その日から絵美さんは、インソールや柔らかい靴に頼るのではなく、自分の足本来の機能を取り戻すためのセルフケアを始めました。

まとめ

インソールや靴は、一時的な痛みの軽減には役立つこともありますが、長期的には外反母趾改善を妨げる可能性があります。重要なのは、足の筋力を鍛え、正しい歩行を習慣化することです。

次章以降でその具体的な方法を詳しく紹介します。まずは、「足が本来持つ力」を信じることから始めてみましょう。

第3章 足を整えるセルフケアの基本

第1節. マッサージで足の関節をほぐす

絵美さんが足のセルフケアを始めるきっかけになったのは、整体院での先生との会話でした。先生は、「外反母趾の症状を改善する第一歩は、足の硬くなった関節や筋肉をほぐすことです。特に親指の付け根、母指球周りを重点的にケアしましょう」とアドバイスしました。

マッサージの重要性に気づく瞬間

絵美さんは、まず母指球周りを押してみました。すると、思った以上に硬く、痛みを感じる場所がいくつもありました。

「この硬さが痛みの原因なんですね」と絵美さんが言うと、先生はうなずきました。「そうです。母指球は、親指が正しく機能するための要となる場所です。ここをほぐすことで、足のバランスが整い、外反母趾の進行を食い止められます。」

基本のマッサージ方法

1. 母指球周りをほぐす

親指の付け根部分、母指球周辺を軽く押しながら、円を描くように揉みほぐします。最初は指先に力を入れすぎず、痛気持ちいい程度の圧で行うのがポイントです。

2. 足裏全体のマッサージ

足の裏全体を両手で包み込むように持ち、土踏まずやかかとを指の腹で押しながら、丁寧にほぐしていきます。特に硬さを感じる部分は少し時間をかけて解していきます。

3. ふくらはぎもケア

足裏のマッサージと併せて、ふくらはぎも軽く押しながら揉むと、血流が促進され、足全体の疲れが取れやすくなります。

絵美さんの体験

毎晩のマッサージを続けた絵美さんは、1週間ほどで足の軽さを感じるようになりました。

特に母指球をほぐすことで、親指が少し動きやすくなり、歩行中の足の痛みが軽減したと言います。

「最初は少し痛みもありましたが、続けるうちに気持ちよく感じるようになり、朝の歩き出しがとても楽になりました」と笑顔で話しました。

注意点とアドバイス

- **痛みが強い場合は無理をしない**

マッサージ中に強い痛みを感じる場合は、無理せず圧を弱めるか、専門家に相談してください。

- **足の状態に合わせたケア**

足裏や母指球が硬くなっている場合は、毎日少しずつ継続することで柔らかさが戻ります。即効性を求めず、コツコツと続けることが大切です。

まとめ

母指球周りや足裏を中心にマッサージを行うことで、外反母趾の症状を改善するための第一歩を踏み出すことができます。絵美さんのように、小さな習慣を日常生活に取り入れるだけで、足の状態は着実に良くなります。

次は「足指の筋力を高めるトレーニング」について解説します。足指を正しく使う力を取り戻すことで、外反母趾改善のさらなる効果を実感できるはずです。

第2節. 足指を機能させるトレーニング

絵美さんは整体院で、足指を正しく使うためのトレーニングを教わりました。先生は、足指が硬くなっている原因を説明し、簡単にできるトレーニングを提案します。

足指の状態を確認する方法

「まず、足指の柔軟性を確認しましょう」と先生。

手をグーにしたとき、拳の骨が浮き出るように、足指をグーにすると親指の付根の関節の骨が浮き出るのが理想的です。

絵美さんが足指をグーにしてみると、指が動きにくく、付根の関節がほとんど浮き出ません。「これが足指の機能していないサインです」と先生。トレーニングで改善を目指します。

輪ゴムを使った指開き運動

親指の付根の関節を緩め、足の正しい動きを取り戻すトレーニングです。

準備するもの

- 1cm 幅の太めの輪ゴム (1本)

または、普通の輪ゴムを10本束ねて使用します。

やり方

1. 両足の親指に輪ゴムを引っ掛けます。
2. 足全体を外側に広げます。両かかとは床につけたまま動かしてください。
3. 足を外側に広げると、親指の付根の関節が緩む感覚があります。
4. 足指が浮いている場合は、床に擦りつけるようにして広げます。

効果

この運動で、親指の付根の関節が柔らかくなり、足指の正しい動きを取り戻せます。

タオルギャザー

「指を大きく動かしてしっかりタオルを引き寄せてみましょう」と先生が指示します。

準備するもの

- 普通のタオル 1 枚

やり方

1. タオルを床に広げます。
2. 足指を上下に大きく動かしてタオルを手繰り寄せます。
3. 細かい動きではなく、しっかりと指を動かすように意識します。

効果

足指の筋力を高め、指を正しく使えるようにします。

ゴルフボールを使った足裏刺激

「足裏全体をまんべんなく刺激しましょう」と先生。

準備するもの

- ゴルフボール 1 個

やり方

1. ゴルフボールを足裏全体で転がします。
2. 土踏まずだけではなく、足裏全体を均等に刺激してください。

効果

足裏の筋肉を活性化させ、足のバランスを整えます。

注意点

- **足の状態を確認**

足が硬くなっている場合は無理をせず、ゆっくりと進めてください。

- **日々の継続**

トレーニングは短時間でも毎日続けることが重要です。

- **専門家の指導を受ける**

正しいフォームを確認してから取り組みましょう。

まとめ

足指を機能させるトレーニングは、外反母趾改善の鍵です。太めの輪ゴムやタオル、ゴルフボールを使った簡単な運動で、絵美さんのように足指の動きを取り戻せます。毎日の習慣として取り入れることで、確実な改善と再発予防が期待できます。

次は、足の形をサポートするテーピングの活用方法について学びましょう！

第3節. テーピングの重要性とその習得

絵美さんが外反母趾の治療を進める中で、特に大切だと教わったのが「テーピング」でした。先生は、来院するたびにテーピングを施し、その効果を彼女自身が実感できるように丁寧に説明してくれました。

「絵美さん、テーピングはただ痛みを軽減するだけではありません。足の形を整えて、正しい歩き方を身につける手助けをするものなんです」と先生は話します。

テーピングの効果を実感する第一歩

治療の初回から5回目まで、絵美さんは先生にテーピングを施してもらいました。足のバランスが整い、痛みが和らいでいくのを実感するたびに、テーピングの重要性を感じるようになります。

「痛みが軽減されるだけでなく、足全体が安定している感じがします」と絵美さんが驚き

の声を上げると、先生は微笑みながら答えました。「その通りです。これがテーピングの力です。ただし、治療院での施術だけではなく、自分で継続することが最も重要なんですよ」。

後半で始まるテーピング習得のプロセス

6回目以降、絵美さんは先生と一緒にテーピングの巻き方を練習し始めました。最初は難しく感じたものの、先生の丁寧な指導で少しずつコツを掴んでいきます。

「絵美さん、完璧に覚える必要はありません」と先生が安心させるように話します。「大切なのは、卒業後も自分で無理なく続けられる範囲で正しい巻き方を身につけることです」。

- **最初のステップ**： 親指の付け根に巻く基本的なテーピング。
- **次のステップ**： 足全体のアーチをサポートするテーピング。
- **最終ステップ**： 個々の痛みや症状に応じた調整。

「全てを一度に覚える必要はありません。その方のペースで進めるのが一番です」と先生は続けます。

テーピングの継続が鍵

「ただし、絵美さん、一番ダメなのは『面倒くさい』と思ってやらなくなることです」と先生は厳しく指摘します。「テーピングは継続が大切です。やらない期間が長くなると、せっかくの改善が無駄になってしまいますから」。

絵美さんはその言葉を真剣に受け止め、自分で巻ける範囲を少しずつ広げていくことを決意しました。「卒業後も、痛みのない足を保つために、自分のペースで続けていきます」と彼女は笑顔で答えました。

卒業後に向けたサポート

「テーピングは外反母趾改善の大事なパートですが、それだけでは根本的な改善にはなりません」と先生は最後に強調します。「正しい歩き方やマッサージと組み合わせで初めて効果が出るんです」。

10 回の治療を通じて、絵美さんは外反母趾の痛みを軽減し、正しい巻き方を習得するだけでなく、歩き方やセルフケアを日常に取り入れることができるようになりました。

第 4 節. 体重のかけ方と立ち方の再確認

絵美さんは治療院でのテーピング練習が進む中で、先生に「体重のかけ方と立ち方が外反母趾にどれだけ影響を与えるか」を学びました。

「絵美さん、足裏のどこに体重をかけて立っているか意識したことはありますか？」先生の問いかけに、絵美さんは首をかしげました。「そうですね...特に気にしたことはないです。立つときは、かかとが疲れやすいかなって感じるくらいで...」

「それが問題なんですよ。多くの人がかかとにばかり体重をかけすぎたり、親指の付け根に負担を集中させすぎたりしているんです」と先生が説明を始めます。

自分の体重のかけ方を知る

先生は絵美さんに、治療院にあるフットプリンターに立ってもらいました。すると、足裏のどの部分に体重がかかっているかが一目瞭然になりました。絵美さんの場合、体重が親指の付け根と小指の外側に偏っていることが分かりました。

「この結果を見ると、親指の付け根にかなり負担がかかっていますね。この負担が外反母趾の進行を加速させてしまう原因です」と先生が指摘します。

「じゃあ、どうしたらいいんですか？」絵美さんが焦るように聞き返しました。

正しい体重のかけ方を学ぶ

「まず、足裏全体でバランスよく体重を支える感覚を覚えましょう」と先生が具体的なアドバイスを始めました。

1. 両足を肩幅に開いてまっすぐ立つ

- 。 絵美さんは、まっすぐに立ち、かかと、土踏まず、親指の付け根、小指の付け根に均等に体重をかけるように意識しました。

2. 体重を前後に揺らしてみる

- 。 先生が「まずかかとに体重をかけてから、つま先に移動させてみて」と指示

します。これを繰り返すことで、足裏全体で体重を支える感覚をつかむ練習をしました。

3. 重心を足の中心に置く感覚を覚える

- 。「土踏まずが浮かないように、でも潰れすぎないように立つのがポイントです」と先生がアドバイスします。

「なるほど...今まで親指や小指の付け根にばかり体重をかけていたことが分かります」と
絵美さんが納得した様子でうなずきました。

日常生活での立ち方の実践

「立ち方を変えるだけで、足の負担がかなり軽減されるんです」と先生が続けます。「ただし、これを意識するのは最初だけでいいんです。慣れてくれば自然に正しい体重のかけ方が身につきますよ」。

絵美さんはその日から、通勤電車を待つ間やキッチンで料理をしている間など、日常生活の中で正しい立ち方を意識するようになりました。最初は慣れない姿勢に違和感がありましたが、続けるうちに自然と足裏全体で体重を支える感覚が身についていきました。

姿勢改善と外反母趾の関係

「立ち方が改善されると、外反母趾だけでなく姿勢全体が良くなります」と先生が説明します。「正しい立ち方を習得すると、肩こりや腰痛の軽減にもつながりますよ」。

絵美さんはその言葉に驚きました。外反母趾の改善が、体全体の健康にも影響を与えることを知り、さらにやる気が湧いてきました。

歩き方への応用

「正しい立ち方を覚えたら、次はそれを歩き方に応用していきましょう」と先生が締めくくりました。絵美さんは、次の段階に進む準備が整ったことを感じながら、自信を持って一歩を踏み出しました。

次の章では、正しい歩き方を習得するための具体的なステップを解説します。立ち方から歩き方へ。絵美さんの挑戦は続きます。

第4章.正しい歩き方をクセづける

第1節. 足指を使う歩き方とは？

絵美さんは、歩き方の指導を受けるために再び治療院を訪れました。

「先生、足指を使う歩き方って、どんな感じですか？正しく歩けている自信がなくて……」と、不安げに尋ねます。

「大丈夫ですよ、絵美さん。足指を使う歩き方は、ちょっとしたコツを押さえるだけで、す

ぐにマスターできます」と先生が優しく答えました。

足指を使う歩き方の基本

先生は、絵美さんにまず足指を使う重要性を説明しました。

「歩くときに、足裏全体で着地している感覚を意識してください。浮指の人は、足指が地面に触れていないことが多いんです。これが外反母趾の悪化を招く原因のひとつです」

「足裏全体で着地するにはどうすればいいんですか？」と絵美さんが尋ねました。

「ポイントは、いつもより膝を 1cm だけ高く上げて歩くことです」と先生が言います。「膝が上がっていないと、足がしっかり持ち上がらず、何も無い場所をつまずくこともあります。この小さな工夫が、足裏全体を使う歩き方の第一歩です」

膝を 1cm 上げる効果とは？

絵美さんは試しに膝を少し高く上げて歩いてみました。

「なるほど、足裏全体が地面に触れる感覚がわかります。でも、これだけで大丈夫なんですか？」と彼女が聞きます。

「大丈夫ですよ」と先生が頷きます。

「この動きだけで、足指が自然に地面に触れるようになります。そして、膝を少し上げることで、歩幅が安定し、つまずきにくくなるんです」

注意点：足指を使う意識のバランス

「ただし、足指を意識しすぎて力を入れすぎると、逆効果です」と先生が続けます。

「足指を握り込むと、『ハンマートゥ』の状態になり、逆に痛みを引き起こします。足指はリラックスさせた状態で、自然に使えることが理想です」

理想的な歩き方のコツ

先生は、絵美さんにさらにコツを伝えました。

「足裏全体で着地した後、足指が最後に地面から離れるように歩いてみてください。走るときは足指で蹴ることが大事ですが、歩くときは指先で蹴る必要はありません。自然に指先が地面を離れる感覚をつかんでください」

「後ろの人に足裏を見せるようなイメージで歩くと、これがうまくできますよ」と、さらにアドバイスしました。

絵美さんの気づき

数回の練習で、絵美さんは自分の歩き方が少しずつ変わってきたのを感じました。

「最初は難しいと思いましたが、膝を少し上げるだけで、こんなに歩きやすくなるなんて驚きです！足指がちゃんと地面に触れているのが分かります」と笑顔で話しました。

先生も微笑みながら応えます。

「素晴らしいですね、絵美さん。この歩き方を続けることで、外反母趾の改善だけでなく、

つまずきにくくなり、全身のバランスも良くなりますよ」

次のステップでは、「痛みを回避する体重移動のコツ」を学びます。これが外反母趾改善の大きな助けとなります。

第2節. 痛みを回避する体重移動のコツ

絵美さんは治療院で新しい課題に取り組んでいました。

「先生、歩いていると親指の付け根がどうしても痛くなります。どうすればいいんでしょう？」

と不安げに尋ねます。

先生は優しく答えました。

「絵美さん、その痛みの原因は、体重がその部分に集中しているからです。でも大丈夫、体重のかけ方と移動を工夫すれば、痛みを軽減できますよ。今日はそのコツをお教えしますね」

膝を1 cm上げて足裏全体で体重を受け止める

先生は絵美さんに「まず、膝をほんの一センチだけ高く上げることを意識してみましょう」とアドバイスしました。

「膝を上げるだけで、足裏全体で体重を受けることができます。これにより、痛みが集中する場所への負担を軽減できますよ」

絵美さんは膝を少し高く上げて歩いてみます。

「確かに、足裏全体で体重を感じる気がします！でも、こんなに簡単なことで痛みが軽くなるなんて……」と驚きの表情を浮かべました。

内側に体重がかかりすぎる問題を解決する

先生はさらに続けました。

「多くの女性は、体重が足の内側にかかりすぎています。その結果、体重が踵の内側から親指の付け根に移動し、親指が浮いてしまう“浮指”になりがちです。体重が親指に乗る前に親指の付け根で蹴っているため、付け根に痛みが出てしまうんですよ」

「なるほど、それで親指の付け根が痛むんですね」と絵美さんは納得した様子です。

足幅を拳半分広げるのがポイント

「では次に、足幅を拳半分広げてみましょう」と先生が指示します。

「足幅を広げることで、体重が踵の外側、小指の付け根、そして親指の腹の順番で移動します。こうすることで、負担が特定の部分に集中せず、足裏全体で受け止められるんです」

絵美さんは足幅を少し広げて歩いてみました。

「確かに、体重が分散される感じがします！これなら痛みが軽減しそうですね」と笑顔を見せます。

指先を床から離す動きの重要性

最後に先生はこうアドバイスしました。

「歩きの最後の動きとして、指先を床から離すことを意識してください。この動作がスムーズに行えると、親指の付け根に負担をかけず、足全体を効果的に使うことができます」

絵美さんは練習を続けながら、先生の言葉を振り返ります。

「膝を 1cm 上げて足裏全体で体重を受け、足幅を少し広げて、指先を最後に床から離す。この 3 つを意識すれば、痛みが和らぎそうですね！」

実践を通じての改善

数日後、絵美さんは日常生活でこの体重移動の方法を取り入れていました。

「先生のおかげで歩くのが随分楽になりました！以前はちょっと歩くだけで辛かったのに、今は買い物にも行けるし、散歩も楽しめます」と嬉しそうに報告します。

先生は微笑みながら答えました。

「素晴らしいですね、絵美さん。このコツを続けることで、さらに快適に歩けるようになりますよ。そして、外反母趾の進行を防ぐこともできます」

絵美さんは新たな一歩を踏み出し、歩くことの楽しさを取り戻していきました。

第3節. 毎日の歩行で健康な足を取り戻す

絵美さんは、外反母趾の改善に向けて自分で取り組むと決めてから数週間が経ちました。膝を 1cm 上げて歩く、足幅を少し広げる、指先を意識して床から離す——先生から教わったポイントを日々実践することで、小さな変化を感じ始めていました。

「先生、最近では長く歩いても親指の付け根の痛みがほとんど気にならなくなりました！」と、治療院でのチェックアップの際、絵美さんは嬉しそうに報告しました。

毎日の歩行がもたらす効果

先生は微笑みながら答えました。

「素晴らしいですね、絵美さん。毎日の歩行が積み重なると、足の筋肉が正しく使われ、関節の可動域も改善されていきます。その結果、外反母趾だけでなく、全身の健康にも良い影響を与えますよ」

絵美さんは少し驚いた様子で尋ねます。

「歩き方が足だけでなく、全身に影響を与えるんですか？」

先生は頷いて説明しました。

「そうなんです。正しい歩行は、ふくらはぎを含む足全体の筋肉を効果的に動かし、血

流を促進します。これにより、冷え性の改善やむくみの軽減にもつながります。また、正しい姿勢で歩くことが習慣化すれば、腰痛や肩こりの予防にも役立ちますよ」

健康な足を取り戻す習慣作り

先生は続けました。

「ただし、絵美さん、ここで一番大切なのは『継続』です。歩行の習慣を続けることで、足裏の筋肉や足指がしっかり機能し、健康な足を取り戻せます。逆に、少し改善したからといって安心してしまい、元の歩き方に戻ると、再び痛みや変形が出てしまうんです」

絵美さんは少し引き締まった表情で頷きました。

「確かに、最初の頃は意識するのが大変でしたが、最近は自然にできるようになってきました。このまま続けていけば、さらに良くなりますよね？」

日常生活への取り入れ方

先生はアドバイスを追加しました。

「その調子です！そして、日常生活でのちょっとした工夫も取り入れてみましょう。例えば、通勤や買い物の際、少し遠回りして歩く距離を増やしたり、自宅で立ち仕事をする際に正しい立ち方を意識したりするのも効果的です」

絵美さんは嬉しそうに答えました。

「では、帰り道は一駅分歩いてみます。ちょっとした散歩が習慣化できると良いですね」

その日、治療院を後にした絵美さんは、少し遠回りして駅まで歩くことにしました。

「こんな風に気持ちよく歩けるなんて、少し前の私には想像もできなかったな」と、青空を見上げながら自分に微笑みかけます。

絵美さんにとって、毎日の歩行はただの移動手段ではなく、健康を取り戻すための大切な一歩となっていました。そして、その一步一步が、痛みのない未来へと続いていることを確信していました。

第 5 章.セルフケアと治療院の役割分担

第 1 節. 治療院のプログラムを最大限活用する方法

絵美さんは治療院に通い始めて 2 ヶ月が経ちました。最初は「通えば治るだろう」と思っていたものの、実際に治療が進むにつれて、先生のアドバイスの重要性に気づくようになりました。

治療院の役割とセルフケアの重要性

治療院でのプログラムは充実していました。マッサージで固まった関節をほぐし、テーピン

グで足のバランスを整え、正しい歩き方を教えてもらう。その一つ一つが確実に絵美さんの外反母趾改善に役立っていました。

しかし、先生は絵美さんにこう強調しました。

「治療院に来ている時間は全体のわずかな部分です。自宅でのケアや、日常生活での意識が結果を大きく左右します。例えば、マッサージを怠ると足の関節が再び固まってしまうし、歩き方も意識しないとすぐ元に戻ってしまいますよ」

絵美さんは、少し反省した様子で頷きました。

「確かに、家では少しさぼりがちでした。治療院に来るだけでは足りないんですね」

治療院でのプログラムを活かす工夫

先生はさらにアドバイスを続けました。

「治療院で学んだことを日常生活でどれだけ活用するかが鍵です。例えば、テーピングをしながら正しい歩き方を練習すると、足のバランスが整いやすくなります。また、マッサージの手順や歩き方のポイントをノートに記録して、忘れないようにするのもおすすめですよ」

絵美さんは、自分で努力する部分がいかに大切かを実感しました。

「なるほど。治療院で学ぶだけではなく、家でも継続して取り組む必要があるんですね。」

「ちょっとずつ頑張ってみます！」

プログラムを続けるモチベーション

通院の最後に、先生がこう言いました。

「絵美さん、通院のゴールは『卒業』です。ここで学んだことを自分の生活にしっかり取り入れて、通院が必要なくなる状態を目指しましょう。それが本当の意味での外反母趾改善です」

絵美さんは驚きつつも、安心しました。

「先生、最初は通い続けなければならないのかと思っていました。でも、卒業が目標なんです。それなら頑張れそうです！」

その日、絵美さんは治療院からの帰り道、教わった歩き方を意識しながら歩いていました。ふと鏡に映った自分の姿を見て、以前より背筋が伸び、歩き方が自然になっていることに気づきました。

「治療院で学んだことをきちんと続ければ、もっと良くなる気がする」と、絵美さんは前向きな気持ちを胸に、未来への一歩を踏み出しました。

第2節. 来院時に習得すべきセルフケアスキル

絵美さんは通院の3回目を迎え、先生にこう尋ねました。

「家でマッサージやトレーニングをするように言われたんですが、ちゃんとできているか心配

です。これって、どこまでできればいいんでしょうか？」

先生は優しく笑いながら答えました。

「絵美さん、完璧を目指さなくても大丈夫ですよ。でも、基本的なセルフケアはしっかりと身につけていただきたいです。治療院でそれを一緒に練習しましょう」

基本的なセルフケアスキルとは？

先生が示したセルフケアスキルは以下の3つでした。

1. マッサージで足の関節をほぐす

特に親指の付け根（母指球）周りをほぐすことで、固まった関節を解放し、血流を促進します。先生は絵美さんに、足裏全体を丁寧にマッサージする方法を実演しました。

「ここをほぐすと、親指がスムーズに動くようになりますよ」と、先生が足の動きを確認すると、絵美さんは「こんなに軽くなるんですね！」と驚きました。

2. 足指を使うトレーニング

輪ゴムを使った足指の開閉運動や、タオルギャザーを行い、足指を機能させることが大切です。

「絵美さん、親指を動かすときに力を入れすぎないでくださいね」と先生がアドバイスすると、絵美さんは真剣に取り組みながら「これは効きますね！」と感触をつかん

でいました。

3. テーピングで足の形をサポートする

テーピングは難易度が高いですが、効果は絶大です。先生と一緒に巻き方を練習しながら、絵美さんにこう言いました。

「まずは基本のテーピングだけ覚えましょう。毎日自分でできる範囲で続ければ、それだけで足の痛みが和らぎます」

治療院での練習の意義

絵美さんは治療院で、先生にサポートしてもらいながらセルフケアスキルを習得してきました。先生は「治療院では『練習の場』として活用してください」と話しました。

「ここで練習して、自宅で実践する。これを繰り返せば、自分でできるようになりますよ。

絵美さんの足は絵美さん自身が改善していくんです」

この言葉に、絵美さんは大きく頷きました。

「確かに、自分でケアできるようになれば安心ですし、ずっと通院しなくてもいいですね」

成功の鍵は自分でケアできる力

数週間後、絵美さんは自宅でのセルフケアにも自信を持てるようになりました。

「最初は難しかったけど、先生の教えのおかげで、今ではスムーズにできるようになりました。自分でケアできるってすごく心強いですね！」

治療院で学んだスキルを日常生活で活かし、絵美さんは自分の力で外反母趾改善の道を歩み始めました。彼女の足の変化は、少しずつ、しかし確実に進んでいきました。

第3節. 10回3ヶ月プログラムで再発を防ぐ理由

外反母趾は、生活習慣病の一種と言っても過言ではありません。悪い歩き方や間違った靴の選び方・履き方を何年も続けた結果、長い時間をかけて痛みや変形が進行していきます。痛みが出る時点で、症状はかなり深刻化していると言えます。

足の痛みは「たまたま」ではない

「たまたま靴が合わなかっただけ」「たまに痛いだけだから大丈夫」と足の痛みを軽視してしまうことはありませんか？

例えば、手の親指が痛かったらすぐに病院で診てもらおうでしょう。しかし、足の場合はどうでしょうか。多少の痛みや違和感を放置しているうちに、変形が進み、症状が悪化してしまう方が多いのです。

外反母趾の痛みや変形は、長年の生活習慣の積み重ねによるものです。骨が変形するほどの問題になると、簡単に改善することは難しくなります。病院では手術を勧められることも多いですが、それでも再発のリスクはゼロにはなりません。

「短期集中プログラム」の意義

竹口先生が提唱する「3 ヶ月 10 回プログラム」は、短期集中で外反母趾の改善に取り組む方法です。

「たった 3 ヶ月で良くなるの？」という声も聞こえてきますが、実際にはこの期間は非常に短いのです。

「崩れた歩き方や間違った靴の選び方などの悪い習慣で、何十年もかけて進行した外反母趾を改善するには、まず真剣に取り組む姿勢が必要です」と竹口先生は言います。三ヶ月のプログラムは、以下のように進行します。

1. 初期段階（1～5 回目）：痛みの軽減と基礎作り

痛みを緩和し、足のバランスを整えるマッサージやテーピングを施します。正しい靴の選び方や履き方を指導し、日常生活に取り入れやすいセルフケアを教えます。

2. 後期段階（6～10 回目）：セルフケアの習得と習慣化

テーピングの技術や足指トレーニングを患者さん自身が習得します。正しい歩き方や立ち方を癖づけるため、実践的なトレーニングを繰り返します。

「見て見ぬふり」の危険性

外反母趾の進行を止めるためには、痛みが出た時点で積極的に対応することが重要です。放置すれば症状はさらに悪化し、日常生活に支障をきたすようになります。

竹口先生は言います。

「3 ヶ月の集中プログラムは、ただ痛みを和らげるだけでなく、外反母趾を再発させない足を作るための基盤を築くものです」

努力が実を結ぶ「再発しない足」

このプログラムを成功させる鍵は、治療院での施術だけではありません。患者さん自身が学んだセルフケアを日々実践し、正しい歩き方を生活の中に取り入れることが必要です。

「他の治療院では何年も通っても改善しなかった」

「手術が必要と言われたけど不安で踏み切れない」

そんな声を聞くことも少なくありません。しかし、3 ヶ月の短期集中で基礎をしっかりと整え、再発を防ぐ方法を学ぶことで、患者さんたちは大きな変化を実感しています。

「再発しない足を作る」ためには、時間を無駄にせず、真剣に取り組むことが不可欠です。この3 ヶ月は、あなたの足の未来を守るための大切な期間なのです。

第6章.成功事例と体験談

第1節. 自宅ケアで劇的な変化を遂げた患者たち

◇ 「もう歩けなくなるかも」という不安からの脱却：麻美さんのケース

麻美さん（50代・主婦）は、長年外反母趾に悩んでいました。親指の付け根の痛みはひどくなる一方で、履ける靴は限られ、特別な外出のたびに憂鬱な気持ちに。整形外科では手術を勧められましたが、リハビリや再発のリスクを考えると踏み切れませんでした。

そんな中、麻美さんは竹口先生の治療院を訪れました。初診で先生が強調したのは、「**自宅でのセルフケアが鍵になる**」という言葉でした。

麻美さんの自宅ケアプログラム

麻美さんが始めたのは、以下の簡単なセルフケアでした：

1. 足裏のマッサージ

母指球周りや足裏全体を指圧棒でほぐすことで、固まった筋肉を緩めました。

2. 輪ゴムを使った足指トレーニング

足指を広げ、親指の付け根の関節を柔軟にするトレーニングを毎日 5 分続けました。

3. 正しい歩き方の実践

体重の移動を意識し、膝を少し高く上げる歩き方を習慣にしました。

3ヶ月後の変化

最初の一週間は「本当に効果があるのかしら？」と半信半疑だった麻美さん。しかし、2

週間が過ぎた頃、痛みが軽減し始めたことを実感しました。歩くときの違和感も少しずつ薄れていきます。

3ヶ月後には、麻美さんは**以前履けなかった靴をもう一度履けるようになりました**。さらに、「長時間歩いても膝や腰に痛みが出なくなった」と嬉しそうに語ってくれました。彼女はこう言います。

「セルフケアって、こんなに効果があるなんて思わなかった。これからも続けていこうと思っています」

◇「痛みを我慢しないで済む日常」：健太さんのケース

健太さん（40代・営業職）は、営業で毎日歩き回る生活の中で外反母趾の痛みに悩んでいました。特に靴を履いての長時間の移動が苦痛で、仕事のパフォーマンスにも影響が出始めていました。

彼が竹口先生の治療院で指導されたのは、足に負担をかけない歩き方と、足指のトレーニング。健太さんは「自宅で簡単にできるケアなら続けられる」と、日々のルーティンにセルフケアを取り入れました。

健太さんのセルフケアメニュー

1. ゴルフボールでの足裏刺激

足裏全体をまんべんなく刺激し、筋肉を柔軟にしました。

2. タオルギャザー

足指を大きく動かしてタオルをたぐり寄せることで、指の筋力を強化。

3. 足裏全体で体重を支える立ち方の練習

足幅を少し広げ、体重移動をスムーズに行う感覚を養いました。

2ヶ月後の変化

健太さんは、セルフケアを始めて 2 ヶ月後には「歩くときの痛みがほとんど気にならなくなった」と話します。また、以前は通勤電車の中で立っているだけで足が痛かったのが、今では痛みを感じることなく通勤できるようになったそうです。

彼は言います。

「自宅でのケアなんて最初は面倒だと思ったけど、少しずつ結果が出るとやる気も出る。仕事にも集中できるようになりました」

自宅ケアがもたらす「変化と自信」

麻美さんも健太さんも、自宅でのセルフケアを通じて、痛みの軽減だけでなく「自分で改善できる」という自信を手に入れました。外反母趾の治療は、専門家の指導だけでなく、自分自身が取り組む姿勢によって大きく効果が変わります。

◇ 「足の痛みから解放されたい」：美香さんのケース（30代・看護師）

美香さんは、看護師として長時間立ち仕事をする日々の中で、外反母趾の痛みに悩んでいました。勤務中はスニーカーを履いているものの、患者さんのケアで動き回るうちに親指の付け根がズキズキと痛み始めることが増えてきました。

「仕事が終わるころには足がパンパンで、家に帰るとすぐに横になりたくなるくらい痛かったです」と美香さん。

そんな時、同僚から紹介された竹口先生の治療院に通うことを決めました。初診でのカウンセリングで、「**毎日のセルフケアが症状改善の鍵を握る**」という言葉に心を動かされ、自宅でできるケアをスタートしました。

美香さんのセルフケアメニュー

1. 足裏マッサージ

看護師仲間との会話を楽しみながら、仕事終わりに 10 分間足裏全体をほぐす習慣を作りました。

2. 親指の関節を緩めるトレーニング

輪ゴムを使って親指を外側に広げる運動を継続。

3. 正しい体重移動を意識した歩き方

勤務中の移動でも、足裏全体で体重を受け止める歩き方を心がけました。

3ヶ月後の変化

セルフケアを始めて 3 ヶ月、美香さんは「夜の足の痛みが嘘のようになりました」と笑顔を見せます。痛みが軽減しただけでなく、患者さんのケアに集中できるようになったことで、仕事の充実感も増したそうです。

「長時間の勤務でも足が痛くならないのは本当に助かります。自宅ケアってこんなに効果があるんですね」

◇ 「見た目も気にせず歩きたい」：彩奈さんのケース（20代・会社員）

彩奈さんは、新入社員として営業職に就いて 1 年目。仕事柄パンプスを履いて外回りをする事が多く、外反母趾の症状が徐々に悪化していました。足の痛みは日に日に強くなり、歩くたびに親指の付け根がズキズキと痛むように。

「仕事中に痛くて表情が曇ってしまうことがあって、お客様と自然なコミュニケーションが取れなくなることもありました」と彩奈さん。外反母趾用のインソールを試してみたものの、効果は一時的。数週間で再び痛みが戻ってしまいました。

「このままだと仕事のパフォーマンスにも影響が出てしまう」と不安に感じた彩奈さんは、竹口先生の治療院を訪れることを決意しました。

彩奈さんのセルフケアメニュー

竹口先生との初診では、「**パンプスを履く時間以外は足を休ませることが大切**」とアドバイスされました。また、仕事の行き帰りやプライベートではスニーカーを履くことを勧められ

ました。

「スニーカーなんてどれも同じだと思っていましたが、竹口先生と一緒に選んでくれたおかげで、痛みを軽減できる靴の選び方を知ることができました」と彩奈さん。

1. スニーカー選びとフィッティング

スニーカーの中敷きに足を載せ、体重をかけた状態で長さや幅が合っているものを選び、さらに、靴紐をしっかりと締める方法を習得。

2. タオルギャザーで足指を鍛える

毎晩 5 分間、足指でタオルを引き寄せる運動を実践。

3. 通勤時の正しい歩き方の練習

足裏全体で体重を受け、指先を床から自然に離す歩き方を意識。

2 ヶ月後の変化

彩奈さんの努力は 2 ヶ月で大きな成果をもたらしました。「**パンプスを履くのが怖くなくなりました。仕事の帰りも足が痛まないんです！**」と笑顔で話します。スニーカーで足を休ませる時間を作ったことで、足指の痛みが軽減し、パンプスでの仕事も快適に行えるようになりました。

「竹口先生に靴の選び方を教えてもらったおかげで、スニーカーのありがたさに気づきました。今ではお気に入りのスニーカーで出勤するのが楽しみです！」

自宅ケアがもたらす自信と変化

彩奈さんのように、自分の生活に合わせたケアを取り入れることで、外反母趾の改善を実感する患者さんが増えています。

足に優しいスニーカーを取り入れ、正しい歩き方を意識することで、日々の痛みから解放される道が開かれるのです。

あなたの足も、自分自身の手で変えていけるのです！

第2節. 再発を防ぐために必要な継続のコツ

「続けることで結果が出る」：美咲さんのケース（40代・主婦）

美咲さんは、家事や子どもの送迎で毎日忙しく過ごしている40代の主婦です。外反母趾の痛みがひどくなり、特に買い物や散歩の後は親指の付け根が腫れて痛むことが日常的でした。治療院での施術を受け、痛みが軽減したものの「**一度良くなったらもう治療は必要ない**」と感じ、セルフケアを怠ってしまいました。

2ヶ月後、美咲さんは再び治療院を訪れます。痛みが再発し、さらに足の形が悪化しているように感じたからです。竹口先生は彼女に優しくこう言いました。

「外反母趾は生活習慣病のようなものです。一度改善しても、ケアをやめてしまうと

また元に戻ってしまいます。」

再発防止のために大切なこと

竹口先生は、美咲さんに再発防止のための3つの重要なポイントを説明しました。

1. セルフケアを習慣化する

- 足裏のマッサージやタオルギャザーなどの簡単な運動を、毎日のルーチンに取り入れる。
- 「**歯磨きのように、毎日少しの時間でいいんです。続けることが大切です。**」

2. 正しい靴の選び方を維持する

- 一度治療院で学んだ靴選びのポイントを忘れず、新しい靴を買うときもその基準を守る。
- 「**買い物に行くときは必ず靴下を履いて試着し、長さや幅が合うものを選びましょう。**」

3. 定期的なチェックアップ

- 痛みがなくても、半年に一度は治療院で足の状態を確認する。
 - 「**悪化する前に小さな変化に気づくことが、長期的な健康を守るカギです。**」
-

継続のための工夫

美咲さんは、家事の合間にタオルギャザーをするなど、無理のない形でセルフケアを再開しました。また、家族と一緒にウォーキングを楽しむことで、正しい歩き方の練習を日常生活に組み込むことができました。

最も効果的だったのは、「**頑張りすぎないこと**」でした。先生に「**完璧を目指さなくてもいいですよ。継続できる範囲でやりましょう**」と言われたことで、肩の力が抜けたそうです。

1年後の美咲さんの姿

1年後、美咲さんは治療院での定期チェックで、足の健康を維持できていることを確認しました。以前は痛みが気になって外出を控えることも多かった美咲さんですが、今では子どもたちと公園で走り回ることもできています。

「続けることが何より大切だと気づきました。自分でケアできることが増えると、気持ちも前向きになれますね！」

美咲さんのケースは、外反母趾改善の成功は継続にあることを教えてくれます。一度改善したからといって油断せず、自分のペースでセルフケアを続けることで、再発を防ぎ、健康な足を長く保つことができるのです。

第3節. 「歩き方」で人生が変わったエピソード

佳代さんの挑戦（50代・会社員）

50代の佳代さんは、長年のデスクワークによる運動不足と、外反母趾の痛みで悩んでいました。親指の付け根が腫れ、歩くたびにズキズキと痛むため、近所のスーパーに行くのも億劫になってしまいました。休日はほとんど家に引きこもり、趣味だった旅行もここ数年控えるように。

そんな佳代さんが竹口先生の治療院を訪れたのは、娘さんからの一言がきっかけでした。

「お母さん、このままじゃ足だけじゃなくて体全体が悪くなっちゃうよ。」

正しい歩き方との出会い

初診で竹口先生は佳代さんの歩き方を観察し、外反母趾だけでなく、膝や腰にも負担がかかっていることを指摘しました。

「佳代さん、痛みの原因は足だけではなく、歩き方にもあります。このままでは他の関節や筋肉にも影響が出てしまいますよ。」

治療と並行して、竹口先生は「正しい歩き方」の指導を始めました。足指を使って足裏全体で地面を捉える感覚、膝を少し上げる動き、体重を均等に移動させるコツなどを、丁寧に教えてくれました。

変化が現れる瞬間

治療開始から1ヶ月。佳代さんは徐々に足の痛みが軽減していることに気づきました。特に「膝を1cmだけ上げる」「足の指をしっかり使う」などの基本を意識することで、以前よりも楽に歩けるようになったのです。

痛みが和らいだことで気持ちにも余裕が生まれ、佳代さんは近所の公園でのウォーキングを再開しました。そこで、竹口先生のアドバイスを実践しながら歩く練習を続けました。

歩き方が人生を変える

3ヶ月後、佳代さんは大きな変化を実感しました。外反母趾の痛みがほとんどなくなり、自然に正しい姿勢で歩けるようになったのです。さらに、腰痛や肩こりも改善し、何よりも前向きな気持ちを取り戻しました。

「歩くのが楽しくなりました！この年でこんなに体が軽く感じるなんて思いませんでした。」

佳代さんは、趣味の旅行も再開。友人たちと行った温泉旅行では、「前よりも若々しくなったね！」と驚かれたそうです。

佳代さんの言葉

佳代さんは、歩き方を変えることで人生が好転したと感じています。

「歩き方を変えるだけで、こんなに気持ちも体も軽くなるなんて驚きです。もっと早く

**取り組んでいればよかった！今では毎日歩くのが楽しいし、これからもこの足でたくさん
の場所に行きたいです。」**

歩き方がもたらす可能性

正しい歩き方を身につけることは、外反母趾の改善だけでなく、全身の健康を取り戻す
第一歩です。佳代さんのエピソードは、歩き方を変えることでどれだけ日常生活や人生の
質が向上するかを教えてください。「歩く」という当たり前の行動に少しの意識を加えるだ
けで、あなたの未来も変わるかもしれません。

第7章.長期的な健康維持へのアドバイス

第1節. 毎日のケアが健康を支える

直樹さんの気づき（40代・営業職）

40代の直樹さんは、毎日忙しく動き回る営業職。長時間の歩行や立ち仕事は当たり
前の生活でした。営業で履いていたビジネスシューズが足に合わず、親指の付け根に痛
みが出るようになりました。しかし、忙しさを理由にケアを後回しにしていた直樹さんは、症
状が悪化しても放置していました。

ある日、仕事帰りに痛みが激しくなり、立つのもつらい状態に。直樹さんはついに竹口先生の治療院を訪れる決心をしました。

治療院での学び

初診で竹口先生は、直樹さんの足を診察するとともに、歩き方や靴の選び方の問題点を指摘しました。

「直樹さん、日々のケアが足を守る鍵です。痛みを放置してしまうと、外反母趾だけでなく、膝や腰にも負担がかかりますよ。」

竹口先生は、足裏マッサージやストレッチ、簡単な足指トレーニングを教え、これらを毎日のルーティンにするようアドバイスしました。また、「正しい歩き方」を習得することで、足の負担を軽減できることを強調しました。

小さな習慣の積み重ね

直樹さんは忙しい中でも、竹口先生のアドバイスを真剣に取り入れることにしました。朝、出勤前の十分間を使って、足裏をほぐすマッサージと簡単なストレッチを行い、帰宅後には足指トレーニングを実践しました。

最初は「面倒だな」と感じることもありましたが、やってみると意外にもリフレッシュ効果があり、足の軽さを実感するようになりました。

効果が見え始める

2週間ほど経ったある日、直樹さんは仕事終わりの足の痛みが以前より軽減していることに気づきました。さらに、長時間歩いても膝や腰に痛みが出にくくなり、営業中のパフォーマンスも向上しました。

「毎日のケアってこんなに効果があるんだ！」

直樹さんは、日々のケアの重要性を実感し、習慣化することの大切さを理解しました。

「忙しい」を言い訳にしない生活

直樹さんは現在、朝の十分ケアを日課にしながら、定期的に竹口先生の治療院で歩き方のチェックを受けています。忙しい中でも、自分の健康を守るための時間を確保することができるようになりました。

「仕事も大切だけど、体が資本です。これからもこの足で元気に営業を続けたいです。」

足元から健康を支える

直樹さんの経験は、日々のケアが足の健康を守り、痛みを軽減するだけでなく、全身の健康を支えることを教えてくれます。忙しい現代人でも、少しの時間を使って足をケアすることで、将来の健康に大きな差が生まれるのです。

毎日の小さな習慣が、あなたの足元から未来の健康を支える第一歩になるのです。

第2節. 足の健康を守る正しい習慣の定着

春菜さんの挑戦（30代・看護師）

30代の春菜さんは、病院勤務の看護師。長時間の立ち仕事と頻繁な移動が当たり前の生活で、足の疲労感は日常的でした。そんな中、外反母趾による親指の付け根の痛みが徐々に悪化。夜には靴下を脱ぐのもつらい状態に。

「患者さんを支えるのが私の仕事なのに、自分がこんな状態では本末転倒です。」

春菜さんは、なんとか足の痛みを改善したいと竹口先生の治療院を訪れました。

生活習慣の見直しから始める

竹口先生は、春菜さんの足を診ながら言いました。

「春菜さん、足の健康を守るには正しい習慣を日常に取り入れることが大切です。

痛みを軽減するだけでなく、再発を防ぐためには、自分でケアすることが不可欠ですよ。」

そこで、竹口先生は春菜さんに「足裏マッサージ」「足指トレーニング」「正しい歩き方」を指導しました。ただし、忙しい春菜さんには短時間で続けられる方法を提案。例えば、夜の5分間を使ったマッサージや、職場でもできる足指のストレッチなど、日常生活に組

み込める形で進めることにしました。

挫折しかけた春菜さん

最初の数日は意気込んで取り組んだ春菜さんでしたが、仕事が忙しいとどうしてもケアを後回しにしてしまう日もありました。特に夜勤明けの日は、「今日はいいか…」と習慣をサボることが増えてしまいました。

ある日、春菜さんは竹口先生に相談しました。

「どうしても続けるのが難しくて…」

竹口先生は笑顔で答えました。

「習慣化は最初が一番難しいんです。でも、完璧を目指さなくていいんですよ。できる日だけやる、少しだけやる。それでも続けることが何より大切です。」

小さな成功体験を重ねる

その言葉をきっかけに、春菜さんは「毎日 5 分だけ」「ストレッチだけでも OK」と、自分に優しいルールを作りました。すると、プレッシャーが減り、徐々にケアを続けることが楽しくなりました。

さらに、竹口先生の提案で「目に見える効果」を感じるための工夫を導入。例えば、毎週同じ靴を履いて足のフィット感を比べたり、足の写真を撮って変化を確認するなど、小さな変化を記録するようになりました。

続けることで得られた変化

3 ヶ月後、春菜さんは自分の足が以前より楽に動くことに気づきました。足の痛みが軽減しただけでなく、姿勢も良くなり、仕事での疲労感が減ったのです。

「患者さんにケアを勧める立場の私が、自分を大切にできている実感が嬉しいです。」

竹口先生も、「春菜さんのように続けられる人が増えれば、外反母趾はもっと改善できるんです」と目を細めて語ります。

正しい習慣がもたらす未来

春菜さんのケースは、「正しい習慣を続けること」が足の健康にどれほど重要かを教えてくれます。忙しい毎日の中でも、少しの時間を活用し、自分の健康を守ることは決して難しいことではありません。

あなたも今日から少しずつ、足をいたわる習慣を始めてみませんか？正しいケアが習慣化されると、外反母趾だけでなく、全身の健康へとつながります。

第3節. 将来の再発を防ぐためにできること

麻美さんの決意（30代・教師）

麻美さんは小学校の教師として子どもたちと毎日活発に動き回る生活を送っていました。もともと体を動かすのが好きで、学生時代はランニングチームに所属していたこともあり、ました。しかし、30代に入ってから徐々に足の親指付け根に違和感を覚えるようになり、やがてその違和感は鋭い痛みへと変わっていきました。

「もしかして外反母趾？」と思い当たるものの、忙しい日々の中でつい後回しに。痛みが限界を超えたある日、麻美さんはようやく竹口先生の治療院を訪れることを決意しました。

改善は「ゴール」ではなく「スタート」

治療プログラムを受け、痛みが劇的に軽減した麻美さん。治療院で教えてもらったマッサージやテーピング、歩き方の指導を受けて、外反母趾による変形が進まなくなったと実感できるまでになりました。

そんな麻美さんに対し、竹口先生は治療の終わりにこう言いました。

「麻美さん、治療のゴールは痛みを取ることはありません。ここからが本当のスタートです。再発を防ぎ、足を健康な状態に保つためには、日々の習慣がすべてです。」

この言葉に心を動かされた麻美さんは、卒業後もセルフケアを続ける決意を固めます。

日常に「続けられるケア」を取り入れる

麻美さんは卒業後、自分の生活の中で無理なく続けられる方法を模索しました。

1. 朝のストレッチ

- 毎朝、仕事に行く前に5分間、足指のストレッチとマッサージを行う習慣をスタート。足の付け根や指の可動域が改善していくのを実感しました。

2. 靴の定期チェック

- 先生のアドバイスを守り、足に合った靴を履くように。半年に一度、靴の状態を確認して買い替えることを習慣にしました。

3. 「正しい歩き方」を意識する散歩

- 週末には、歩き方を意識しながら近所を散歩する時間を設けることで、体全体のバランスも改善。腰痛や肩こりも軽減され、工作中的の疲労感が大幅に減りました。

「予防は今から」— 未来への投資

麻美さんは、自分がケアを続ける理由を次のように振り返ります。

「昔は『足が痛くなったらまた治療院に行けばいい』と思っていました。でも、今は違います。痛みが出る前にケアをしていれば、外反母趾だけでなく体全体が楽になることを実感しました。今の自分へのケアは、将来の自分への投資なんです。」

先生からの最後のアドバイス

竹口先生は、治療を卒業する患者さんにいつもこう伝えます。

「続けられるセルフケアを見つけることが、再発を防ぐ最良の方法です。完璧である必要はありません。大切なのは、あなた自身が意識して健康を守るという姿勢を持つことです。」

麻美さんのように、自分自身でケアを続ける意識を持てば、外反母趾の再発は防げます。そしてその先には、足の痛みに悩まされることなく、心から楽しめる未来が待っています。

第8章.まとめ: 自分の足で歩き続けるために

第1節. セルフケアを楽しむ生活の提案

花子さんの新しい日常 (60代・主婦)

花子さんは、数年前から外反母趾に悩まされていました。家事や買い物の途中で足が痛むたびに、「もう歳だから仕方ない」と諦めかけていました。しかし、孫と公園で遊ぶときに、痛みで思うように走れない自分を情けなく思い、「このままではいけない」と奮起しました。

治療院に通い始めた花子さんは、マッサージや歩き方の指導を受ける中で、外反母趾が改善される手応えを感じました。しかし、治療を続けるうちに、ただ痛みを軽減するだけでなく、自分自身で健康な足を保つことの大切さに気づいていきました。

セルフケアを楽しむコツ

花子さんは、治療院で学んだセルフケアを自分の生活に取り入れることで、日々の楽しみを見つけました。

1. 朝の「自分時間」

- 毎朝、コーヒーを淹れる前に5分間の足指ストレッチを行うことを習慣にしました。これを「自分へのご褒美タイム」と呼び、心をリラックスさせながら足をほぐすひとときを楽しんでいます。

2. 散歩をリフレッシュの機会に

- 正しい歩き方を意識しながら散歩をすることで、風景を楽しむ余裕が生まれました。「歩くことで足が軽くなるだけでなく、心も軽くなる気がします」と花子さんは笑います。

3. お気に入りの靴でのお出かけ

- 竹口先生の指導で選んだ、自分にぴったりのスニーカーを履いてのお出かけは、花子さんにとって特別な楽しみになりました。「この靴なら、どこまでも歩いて行けそう！」という安心感が、日常の活力になっています。

「義務」ではなく「楽しみ」に変える

竹口先生は、花子さんにこう話しました。

「セルフケアは、やらなきゃいけない“義務”ではなく、健康を楽しむための習慣です。

毎日ちよつとずつ、無理のない範囲で続けていけば、それが自分を支える力になります。」

この言葉を胸に、花子さんはセルフケアを楽しむことを心がけています。

健康であることの喜び

花子さんは、外反母趾の痛みから解放された今、新たな目標を見つけました。それは「自分の足で、いつまでも自由に歩き続けること」です。

「外反母趾の改善を目指して始めたセルフケアが、いつの間にか私の生活の一部になりました。今では、孫と一緒に全力で遊べるし、遠くの観光地まで散策に行くのも楽しみです。」

花子さんからのメッセージ

「私ができただから、きっと誰でもできます。最初は大変に思えるけど、続けていくと楽しさが見えてきます。セルフケアは自分への優しさです。自分の足で歩ける幸せを、ぜひみんなにも感じてほしいです。」

セルフケアを楽しむことは、外反母趾改善の第一歩であり、健康な足を守る鍵です。そしてその先には、笑顔で歩ける未来が待っています。

第2節. 自分に合った方法を見つけるヒント

直子さんの試行錯誤の旅（40代・販売員）

40代の直子さんは、立ち仕事が長時間にわたるため、外反母趾の痛みが日に日に増していくのを感じていました。接客中は笑顔を保っていましたが、内心では「この痛みがなくなったらどれだけ楽だろう」とため息をつく日々でした。

「これは靴が合っていないからだ」と考え、いくつもの靴を試してみました。しかし、どんなに高価な靴でもしばらくすると痛みが戻ってきます。ネットで評判の外反母趾グッズもいくつか試しましたが、劇的な効果は得られませんでした。

そんなとき、直子さんは偶然竹口先生の治療院を見つけました。「もしかしたら自分に合う方法が見つかるかもしれない」と、藁にもすがる思いで訪れたのです。

自分に合う方法を探す大切さ

治療院での初回カウンセリングで、竹口先生はこう言いました。

「外反母趾は人それぞれ原因も進行具合も違います。だから、直子さんに合った方法を一緒に探していきましょう。」

まず、直子さんが今まで試してきた靴やグッズについて聞き、足の形状や歩き方を徹底的に分析しました。そして、直子さんの生活スタイルや仕事環境に合わせた具体的なセ

ルフケアプランを提案しました。

直子さんが見つけた「自分に合った方法」

1. 痛みを緩和するマッサージ

- 直子さんは、足裏全体をほぐすマッサージが自分に合っていると気づきました。特に仕事帰りに行くことで、足の疲れが劇的に軽減しました。

2. 親指の付け根に効果的なテーピング

- 竹口先生から教わった簡単なテーピングを覚え、朝出勤前に巻くようにしました。これにより、立ち仕事での痛みが軽減し、接客にも集中できるようになりました。

3. 足指を使う歩き方

- 直子さんは、仕事の休憩時間や帰宅途中に「足指を意識して歩く」練習をしました。これを続けることで、自然と正しい歩き方が身についていきました。

焦らず自分のペースで進むことの大切さ

直子さんは最初、すべてを完璧にこなそうと焦っていました。しかし、竹口先生はこうアドバイスしました。

「大切なのは続けることです。一度に全部やろうとせず、自分に合う方法を少しずつ

試していきましょう。」

この言葉に励まされ、直子さんは自分のペースで取り組むことにしました。その結果、外反母趾の痛みが徐々に軽減され、今では「この方法なら続けられる」という自信を持つことができました。

直子さんからのメッセージ

直子さんは、自分に合った方法を見つけるまでの経験をこう振り返ります。

「どんなに良い方法でも、自分に合わなければ効果は出ません。でも諦めずに試していくと、自分にピッタリの方法が見つかるんです。焦らず、一歩ずつ進むことが大切です。」

あなたも自分に合った方法を見つけよう

外反母趾改善の道のりは一人ひとり異なります。直子さんのように、自分に合った方法を見つけるために、試行錯誤することを恐れしないでください。あなたの足にも、健康な一歩を取り戻すための最適な方法がきっとあります。

第3節. 健康な足で迎える快適な未来

50代的美香さんは、以前は歩くことが苦痛で仕方ありませんでした。外反母趾による足の痛みだけでなく、膝や腰にも不調が広がり、好きだった散歩や旅行も控えるようになっていました。しかし、外反母趾の改善に取り組むことで、彼女の人生は大きく変わりました。

足の改善で広がった世界

ある日、美香さんは友人に誘われて軽いハイキングに出かけました。以前なら断っていたその誘いに、今回は自信を持って応じました。治療を始める前には数百メートル歩くだけで足がズキズキ痛み、立ち止まることが何度もありましたが、その日は違いました。

「これが私の足？ 嘘みたいにも痛くない！」

山道を登りながら、思わず声に出して驚く美香さん。治療院で学んだ正しい歩き方とセルフケアを実践し、日々の積み重ねが彼女の足を変えていたのです。

新たに挑戦したいこと

外反母趾が改善して以来、美香さんの心に新たな目標が芽生えました。昔から興味があったヨガを始めたり、孫と一緒にアスレチックに挑戦したりと、今まで諦めていたことに次々とチャレンジしています。彼女の姿勢は良くなり、表情も明るくなりました。

「足が痛くないと、こんなに自由で楽しいなんて。何でもできそうな気がするわ！」

笑顔で語る彼女の姿に、家族も友人も驚いていました。

未来への安心感

さらに、外反母趾が改善したことで、美香さんの心には安心感が生まれました。以前は将来歩けなくなるかもしれないという漠然とした不安がありましたが、それが消え、自信に満ちた日々を送っています。

「老後も自分の足で歩いて、好きな場所に行けると思うと、すごく安心します。あのとき外反母趾を放置しないで、本当に良かったです。」

健康な足がもたらす充実感

美香さんの生活は変わりました。外反母趾の改善をきっかけに、足の健康だけでなく全身の健康を意識するようになり、毎日のケアや運動を楽しむようになっていきます。そして何より、以前は辛かった「歩く」という行為が、今では彼女にとって喜びとなりました。

このように、健康な足を手に入れることで、美香さんは新たな未来を歩き出しました。この物語は、外反母趾で悩むすべての人に希望を与える一例です。あなたも美香さんのように、痛みのない快適な未来を目指して一歩を踏み出してみませんか？

あとがき

このたびは、本書を最後までお読みいただき、心から感謝申し上げます。外反母趾とい

う症状に悩む多くの方々に向けて、何ができるかを真剣に考えた結果がこの一冊となりました。日々の忙しさや痛みに向き合いながら、足元の健康に目を向けてくださったこと、そして本書を手に取り最後まで読み進めてくださったことに深く感謝いたします。

本書では、外反母趾をただの足のトラブルと捉えるのではなく、全身の健康や生活の質に深く関わる課題として考えました。足は「第二の心臓」とも言われるほど重要な役割を果たしており、そのケアを怠ることは人生の基盤を揺るがしかねません。だからこそ、痛みの軽減だけでなく「再発させないこと」を目標に据え、セルフケアの大切さを強調してきました。

本書を通じてお伝えしたかったのは、外反母趾改善の鍵は特別な治療法や道具だけでなく、あなた自身の生活習慣や努力にあるということです。

- 足の解剖学的な知識を深め、外反母趾の原因を正しく理解する。
- マッサージや足指のトレーニング、そしてテーピングといったセルフケアを取り入れる。
- 正しい靴の選び方や履き方を習得し、再発を防ぐための歩き方をクセづける。

これらの一つひとつが、外反母趾の改善にとどまらず、全身の健康を取り戻す重要なステップです。日々の積み重ねが、健康的な未来を築く基盤となります。

外反母趾に悩む方々が本書を手にとった背景には、それぞれの不安や希望があったことと思います。痛みを軽減したい、変形を止めたい、再発を防ぎたい、または日常生活をもっと快適にしたいという願い。その思いがある限り、改善への道は確かに開けています。

外反母趾は、確かに厄介な症状です。しかし、それを理由に立ち止まる必要はありません。正しい知識を得て、適切な行動を積み重ねることで、多くの方が「健康な足」を手に入れることができます。そして、それはただの足の改善ではなく、健康で充実した人生への一歩でもあります。

私自身、外反母趾専門整体院レメディの代表として、これまで多くの患者様と向き合い、その改善のプロセスをサポートしてきました。その中で感じるのは、一人ひとりが改善に向けて真剣に取り組む姿の尊さです。

今後も私は、外反母趾に悩む方々が自信を持って歩き続けられるよう、さらなる研究と実践を重ねていきたいと思います。そして、本書が皆様の足元の健康を支える道しるべとなり、少しでもお役に立てれば、これ以上の喜びはありません。

本書を通じて得た知識や方法を、ぜひ日々の生活に取り入れてください。そして何よりも、自分の足でしっかりと大地を踏みしめながら、一歩ずつ未来へ向かって歩いていってください。その歩みの中で痛みが和らぎ、足が健康を取り戻し、快適な毎日が続くことを心から願っています。

これからの皆様の健康と幸福をお祈り申し上げます。そして、またどこかでお会いできる日を楽しみにしています。

外反母趾専門整体院レメディ

著者紹介

竹口 公雄（たけぐち きみお）

外反母趾専門整体院レメディ代表。鍼灸師・フットケアスペシャリストとして 15 年以上の経験を持つ。

大学卒業後、医療機器メーカーに勤務し、医療の分野でさまざまな知見を得る。その中で、既存の治療だけでは根本的な改善が難しいケースが多いことに疑問を抱き、「本当に患者の生活を変える治療とは何か」を模索するようになる。より深く健康をサポートできる道を探し、鍼灸師の資格を取得し、治療家としての道を歩み始めた。

臨床経験を積む中で、外反母趾や足の変形が「痛みを取るだけでは解決しない」ことに気づく。そこで、足指の機能回復、歩行の改善、適切なテーピング技術を組み合わせ独自の治療メソッドを確立。これにより、短期間で痛みを軽減し、再発を防ぐ施術プログラムを構築する。

特に「10 回 3 ヶ月で卒業を目指す」システムを導入し、患者自身がセルフケアを実践できるよう指導。外反母趾を「改善するだけでなく、再発させない」ことを重視し、靴の選び方・履き方、テーピングの習得を含めた総合的なアプローチを提供している。

本書では、外反母趾の本質的な原因と改善法を、長年の経験をもとにわかりやすく解説。テーピングや歩き方の改善を通じて、読者が自らの足を健康に導くための具体的な実践法を紹介する。「一生自分の足で歩きたい」と願うすべての人へ向けた一冊。

治療院のご案内

外反母趾専門整体院 レメディ

代表：竹口 公雄（鍼灸師・フットケアスペシャリスト）

「痛みを取るだけでは終わらせない。歩き方を改善し、再発を防ぐ治療を。」

当院では、外反母趾の専門治療を行っています。痛みの軽減だけでなく、再発させないことを目的とし、足指の機能回復・歩行改善・テーピング療法を組み合わせた独自のアプローチを提供。3 ヶ月 10 回の短期集中プログラムを採用し、卒業後もご自身でメンテナンスができる状態を目指します。

- ✓ 足の痛みを根本から改善したい方
- ✓ どんな靴を履いても痛みが出る方
- ✓ 病院で手術を勧められたが、できるだけ避けたい方
- ✓ インソールや外反母趾グッズで効果を感じられなかった方

✓ 長く歩くと膝や腰にも痛みが出る方

こうしたお悩みを抱えている方は、ぜひ一度ご相談ください。

 **所在地**：大阪府豊中市本町 1-13-29 竹の回廊ビル 2 階

阪急豊中駅前 徒歩四分

 **診療時間**

・9:00～19:00（土・日曜日: 9:00～17:00）

・定休日：月曜日・火曜日・祝日

 **公式 HP**：<https://gaihanboshi.net/>

 **お問い合わせ・ご予約**

電話番号：06-6836-9153

メール：remedy.osaka@gmail.com

公式 LINE でもご予約受付中！

<https://utage-system.com/line/open/2iIhA1rSyAtL?mtid=oqx00HETMwXe>

メール登録のご案内

 外反母趾を根本改善したい方へ！無料メルマガ配信中！ 

「治療院に通わずに、少しでも外反母趾を改善したい」

「何から始めればいいのかわからない」

「日常生活で気をつけるべきポイントを知りたい」

そんなあなたに、無料で役立つ情報をお届けします！

💡 メルマガ登録で得られる内容 💡

- ✓ 外反母趾を改善するためのセルフケア（マッサージ・トレーニング）
- ✓ 正しい歩き方と靴の選び方のポイント
- ✓ テーピングの基本とコツ（動画解説付き）
- ✓ 実際の改善事例と成功ストーリー
- ✓ LINE 限定の特別キャンペーン情報

✅ 登録は簡単！

以下のリンクからメールアドレスを入力するだけ！

👉 [登録フォーム URL] <https://utage-system.com/p/yHpv6OJHoD11>

✉️ メール登録後すぐにガイドをお送りします！

ぜひ、この機会に外反母趾改善の第一歩を踏み出してください！